

ABSTRAK

Etry Siska Lumbantoruan, NIM 6162121003 (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan *Tuck Jump* dan *Depth Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kemampuan Salto Depan Pada Atlet Senam Lantai PERSANI Medan Tahun 2021.

**(Pembimbing Skripsi: Yan Indra Siregar, S.Pd., M.Pd)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2022.**

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pengaruh dari latihan *tuck jump* dan *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan salto depan atlet senam putra PERSANI Medan. Metode Penelitian ini adalah metode eksperimen dengan tes dan pengukuran dengan desain penelitian *pretest* dan *posttest two group design*.

Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan penelitian ternyata dari hasil perhitungan diperoleh dimana: 1) Terdapat pengaruh *tuck jump* terhadap *power* otot tungkai dengan nilai Signifikansi > taraf signifikansi ($0.008 < 0.05$). 2) Terdapat pengaruh *depth jump* terhadap *power* otot tungkai dengan nilai Signifikansi > taraf signifikansi ($0.027 < 0.05$). 3) Latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *tuck jump* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.04 < 0.05$. 4) Terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap kemampuan salto dengan nilai Signifikansi > taraf signifikansi ($0.008 < 0.05$). 4) Terdapat pengaruh latihan *tuck jump* terhadap kemampuan salto dengan nilai Signifikansi > taraf signifikansi ($0.008 < 0.05$). 5) Terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan salto dengan nilai Signifikansi > taraf signifikansi ($0.031 < 0.05$). 6) Latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *tuck jump* dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.013 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada latihan *tuck jump* terhadap terhadap kemampuan salto depan pada atlet senam lantai PERSANI Medan tahun 2021.

Kata kunci: *Tuck jump*, *Depth Jump*, *Power*, Salto Depan

ABSTRACT

Etry Siska Lumbantoruan, NIM 6162121003 (2016). Differences in the Effects of Tuck Jump and Depth Jump Exercises on Leg Muscle Power and Front Swing Ability in PERSANI Medan Floor Gymnastics Athletes in 2021.

(Thesis Supervisor: Yan Indra Siregar, S.Pd., M.Pd)

Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED, 2022.

This study aims to determine the difference in the effect of tuck jump and depth jump exercises on leg muscle power and forward somersault abilities of PERSANI Medan male gymnastics athletes. This research method is an experimental method with tests and measurements with a pretest and posttest two group design research design.

The data analysis technique used t-test with the help of the SPSS program. Based on the research, it turns out that the calculation results are obtained where: 1) There is an effect of the tuck jump on leg muscle power with a significance value > significance level ($0.008 < 0.05$). 2) There is an effect of depth jump on leg muscle power with significance value > significance level ($0.027 < 0.05$). 3) The depth jump exercise has a greater effect than the tuck jump exercise with the Sig value. (2-tailed) of $0.04 < 0.05$. 4) There is an effect of tuck jump exercise on somersault ability with significance value > significance level ($0.008 < 0.05$). 4) There is an effect of tuck jump exercise on somersault ability with significance value > significance level ($0.008 < 0.05$). 5) There is an effect of depth jump training on somersault ability with significance value > significance level ($0.031 < 0.05$). 6) The depth jump exercise has a greater effect than the tuck jump exercise with the Sig value. (2-tailed) of $0.013 < 0.05$. So it can be concluded that the depth jump exercise has a greater effect than the tuck jump exercise on the ability of the front somersault on the floor gymnastics athletes of PERSANI Medan in 2021.

Keywords: Tuck jump, Depth Jump, Power, Somersault